

# 平成28年度学校給食料理教室【大分県立新生支援学校】

日 付：平成28年10月6日（木）

場 所：大分県立新生支援学校

講 師：別府市立境川小学校  
学校栄養職員  
宮崎 智子 先生



## 調理実習



手分けをして、とてもスムーズに調理ができました！  
だんご汁の「だんごの伸ばし方」はコツを教わり、とても上手に伸ばせていました♪

## 献立

献立2：地産地消

～大分の自然を味わおう～

- たこめし
- すり身お好み天
- にらともやしのかぼす和え
- だんご汁
- 茶豆



## 試食

教頭先生や事務長さんも一緒に試食をしていただきました！  
「おいしい！」と好評でした。



## 講話

「規則正しい朝ごはん～時間栄養学より～」と題し、講話をおこないました。規則正しい生活や朝ごはんの重要性を時間栄養学の観点からお話していただきました。



### ♪講話の感想♪

体内時計の大切さがわかりました。朝はまず光を浴びて起きる、朝食は決まった時間にとるように心がけたいと思います。

## 感想

参加者からいただいた感想の一部をご紹介します♪♪

最初は和食でしぶいなと思いましたが、食べてみて「また作ろう！」と思える献立でした。

大分の食材で作る料理、特にだんご汁はこれから作りたい一品でした。コツまで教えてくださり、いい教室でした。

たこめし、すり身お好み天など、家で作ったことのないメニューばかりだったので家で作ってみようと思います。

食の大切さを子どもに伝えていくことを考え、家庭での料理も作っていきたいです。

たくさんのご参加ありがとうございました♪  
またのご参加お待ちしております☆

